Amarnath Ji
The Holy Shrine
AN OVER VIEW

श्री अमरनाथ गुफा

J&K Bank
Serving To Empower

Dedicated to
the Pilgrims visiting
Shri Amarnath Ji
Holy Cave...

Wish you
a soulful journey

J&K Bank
Serving To Empower

Shri Amarnath Cave

THE HOLY SHRINE : Behind the discovery of the Holy Shrine lies an interesting story. Centuries ago Maa Parvati asked Shivji to let her know why and when he started wearing the beads of heads (Mund Mala), to which Bhole Shankar replied, "whenever you are born I add more heads to my bead". Parvati said, "I die again and again, but you are Immortal. Please tell me the reason behind this". "Bhole Shankar replied that for this you will have to listen to the Amar Katha".

Shiv agreed to narrate the detailed story to Maa Parvati. He started for a lonely place where no living being could listen to the immortal secret and ultimately chose Amarnath Cave. In

the hush-hush, he left his Nandi (the Bull which He used to ride) at Pahalgam. At Chandanwari,he released Moon (Chand) from his hair (Jataon). At the banks of Lake Sheshnag, he released the snakes. He decided to leave his Son Ganesha at Mahagunas Parvat. At Panjtarni, Shivji left the Five Elements behind (Earth,Water, Air, Fire and Sky) which give birth to life and of which he is the Lord. After leaving behind all these, Bhole Shankar entered the Holy Amarnath Cave along with Parvati Maa and took his Samadhi. To ensure that no living being is able to hear the Immortal Tale, he created Kalagni and ordered him to spread fire to eliminate every living thing in and around the Holy Cave. After this he started narrating the secret of immortality to Maa Parvati. But as a matter of chance a pair of pigeons overheard the story and became immortal.

Many pilgrims report seeing the pair of pigeons at the Holy Shrine even today and are amazed as to how these birds survive in such a cold and high altitude area.

THE HOLY CAVE : Situated in a narrow gorge at the farther end of Lidder Valley, Amarnath Shrine stands at 3,888 m, 46 Km from

Pahalgam and 14 Kms from Baltal. Though the original pilgrimage subscribes that the yatra (journey) be undertaken from Srinagar, the more common practice is to begin journey from Chandanwari, and cover the distance to Amarnathji and back in five days. Pahalgam is 96 Kms from Srinagar.

Amarnathji is considered to be one of the major Hindu Dhams. The holy cave is the abode of Lord Shiva. The guardian of the absolute, Lord Shiva, the destroyer, is enshrined in the form of an ice-lingam in this cave. This lingam is formed naturally, which is believed to wax and wane with the moon.

DISCOVERY OF HOLY CAVE : Although the existence of the Holy Cave has been mentioned in the Puranas, the popular story narrated by people about the re-discovery of this Holy Cave is of a shepherd Buta Malik. Story goes like this: a saint gave Buta Malik a bag full of Coal. On reaching his home when he opened the bag, to his utter surprise the bag was full of gold coins. This overwhelmed him with joy. He ran to thank the Saint. But the Saint had disappeared. Instead, he found The Holy Cave and the Ice

Shiv Lingam there in. He announced this discovery to the Villagers. Then onwards this became a sacred place of Pilgrimage.

THE ETERNAL SHIVA: The ancient epics narrate another story. The valley of Kashmir was under water. It was all a big lake. Kashyap Rishi drained the water through a number of rivers and rivulets. In those days Bhrigu Rishi came that way on a visit to The Himalayas. He was the first to have Darshan of this Holy Cave. When people heard of the Lingam, Amarnath for them became Shiva's abode and a Centre of pilgrimage.

Since then Lacs of devotees perform the pilgrimage through tough terrain and achieve eternal bliss. The Trek to Amarnath, in the month of sharavan (July-August) has the devout flock to this incredible shrine, where the image of Shiva, in the form of a Lingam, is formed naturally of an Ice Stalagmite, which is believed to wax and wane with the Moon's cycle. By its side are fascinating, two more Ice Lingams, that of Maa Parvati and of their son, Ganesha.

DO'S AND DON'TS

Do's

1. Do carry sufficient woollen clothing as the temperature may sometimes abruptly fall to 5 degree Celsius.

2. Do carry an umbrella, wind cheater, rain coat, and waterproof shoes as the weather in the Yatra area is unpredictable.

3. Do keep your clothes and eatables in a suitable water proof bag to avoid your belongings getting wet.

4. Do keep in your pocket a note, containing the name, address mobile or telephone number of any Yatri proceeding for the darshan on the same date as you are doing, for emergency purposes.

5. Do carry your identity card/ driving licence and Yatra permit with you.

Your Credible Bank wishes you an incredible Yatra

6. Do travel in group, with porters/ horses/ ponies carrying your luggage.

7. Do ensure that all those comprising the group remain in your sight, least you are separated from your group.

8. On your journey home, you must leave the base camps along with all the members of your group.

9. Do seek immediate assistance of the Police in case any member of your group is missing. Also have an announcement made on the public address system at the Yatra camp.

10. Do help your fellow Yatris, travelling with you and perform the Yatra with a pious mind.

11. Do strictly follow the instructions issued by the Yatra Administration from time to time.

12. Earth, water, air, fire and sky are integral parts of Lord Shiva. Therefore do respect the environment and do nothing whatsoever to pollute the Yatra area.

Don'ts

1. For Ladies: Ladies must not wear sari while trekking during the Yatra. Salwaar kameez, pant- shirt or a track suit will be more comfortable.

2. Ladies who are more than 6 weeks pregnant shall not be allowed to undertake pilgrimage.

3. Children below 13 years in age and elderly persons above the age of 75 years shall not be permitted to undertake the pilgrimage.

4. Don't stop at places which are marked by warning notices.

Your
Banking Partner
In Paradise

5. Don't use slippers because there are steep rises and falls en-route to the Holy Cave, only wear trekking shoes with laces.

6. Don't attempt any short cuts on the route as doing so would be dangerous.

7. Don't commence journey with empty stomach. It may cause serious medical problem.

8. Don't do anything during the entire yatra which could cause pollution or disturb the environment of the Yatra area.

9. Don't use polythene as its use is banned in J&K and is punishable under law.

SAVE FOREST, SAVE CAVE

HEALTH ADVISORY

1. The pilgrimage to Holy Cave of Shri Amarnathji involves trekking at altitudes as high as 14000 feet.

2. Yatris may develop high altitude sickness with following symptoms: loss of appetite, nausea, vomiting, fatigue, weakness, dizziness, light headedness and difficulty in sleeping, visual impairment, bladder dysfunction, bowl dysfunction, loss of coordination of movements, paralysis on one side of the body, gradual loss of consciousness, change in mental status, drowsiness, chest tightness, fullness, congestion, fast breathing and increased heart rate.

3. If high altitude sickness isn't treated timely, it may be lethal in a matter of hours.

Don't litter the roads that lead to Lord...

Do's for prevention of high altitude sickness

1. Do prepare for the Yatra by achieving physical fitness i.e it is advisable to start a preparatory morning/ evening walk about 4-5 km per day, at least a month prior to the Yatra.
2. Start deep breathing exercise and yoga, particularly the pranayama for improving oxygen efficiency of the body.
3. Do check with your physician prior to travelling to higher elevations, if you have any pre- existing medical conditions.
4. Do take time to acclimatize while trekking. Relax for a short while on steep inclines.
5. Do avoid exerting beyond your normal capacity.

Green is Serene
Protect it, Preserve it

6. Do check with your physician prior to taking any medications.

7. Do drink lots of water to combat dehydration and headaches (about 5 litres of fluids everyday).

8. Do follow the prescribed food menu - available at Shrine Board's website, shriamarnathji shrine.com when having food in the Yatra area.

9. Do consume plenty of carbohydrates to reduce fatigue and prevent low blood sugar levels.

10. Do bring portable oxygen with you as it is helpful in case you have difficulty in breathing.

11. Do descend immediately to a lower elevation, if you start having altitude illness symptoms.

SAVE FOREST, SAVE FUTURE

Don'ts for prevention of high altitude sickness

1. Don't ignore the symptoms of high altitude illness.

2. Don't drink alcohol, caffeinated drink, or smoke.

3. Don't ascend any further if you have altitude sickness. Instead descend immediately to an elevation where you can acclimatize.

4. Don't take advice from sick yatris as their judgment is impaired.

Don't disturb the nature
Don't litter the future

Respect the Lord's ambience for your own convenience

श्री अमरनाथ गुफा

पवित्र अमरनाथ गुफा की खोज के पीछे दिलचस्प कहानी है। सदियों पुरानी बात है मां पार्वती ने भगवान शिव से जानना चाहा कि उन्होंने कब मुंडमाला धारण करना शुरू किया। भगवान शिव ने मां पार्वती से कहा कि जब तुम्हारा जन्म हुआ है तब मैंने मुंडमाला में और शीश शामिल किए हैं। पार्वती ने कहा कि उनकी बार बार मृत्यु हुई है जबकि वे अमर हैं। कृप्या मुझे इसके पीछे का कारण बताएं। भोले शंकर ने मां पार्वती से कहा कि इसके लिए तुम्हें अमर कथा को सुनना होगा। भगवान शिव मां पार्वती से विस्तार में कथा को सुनाने के लिए मान गए। उन्होंने ऐसे स्थान की तलाश शुरू कर दी जहां कोई भी इंसान इस कथा को न सुन सके और इस अमर रहस्य को जान सके और आखिरकार उन्होंने अमरनाथ गुफा का उप्युक्त स्थान चुना। जल्दबाजी में भगवान शिव अपने बैल नंदी (सवारी का बैल) को पहलगाम में छोड़ दिया। चंदनवाडी में भगवान शिव ने अपनी जटाओं में लगे चांद को भी छोड़ दिया। पवित्र शेषनाग झील के किनारे उन्होंने अपने सांपों को भी छोड़ दिया। भगवान शिव ने अपने पुत्र गणेश को महागुनस पर्वत पर छोड़ने का निर्णय लिया। पंजतरणी के स्थान पर भोले शंकर ने पंच तत्व, पृथ्वी, जल, वायु,

आग और आकाश का त्याग किया जिन्होंने जीवन को जन्म दिया जिसके वह भगवान हैं। अपनी सभी वस्तुओं को छोड़ने के बाद भोले शंकर ने अमरनाथ गुफा में मां पार्वती के साथ प्रवेश लेकर समाधि ली। अमरनाथ गुफा के आसपास किसी तरह के जीव की मौजूदगी नहीं होने को सुनिश्चित करने के लिए भगवान शिव ने कालाग्नि को प्रज्जवलित किया और उसे निर्देश दिया कि पवित्र गुफा के आसपास में आग फैला कर सभी कुछ नष्टकर दो ताकि कोई जीव न बचे और अमरकथा को न सुन सके। इसके पश्चात भोले शंकर ने मां पार्वती से अमरत्व के रहस्य की कथा सुनाना प्रारंभ किया। लेकिन सौभाग्यवश दो कबूतरों के जोड़े ने अमरत्व की कथा को सुन लिया और अमर हो गए। अमरनाथ गुफा में बाबा बर्फानी के दर्शनों को आने वाले श्रद्धालुओं ने अमर कबूतरों को देखे जाने की पुष्टि की है। बर्फ से ढके, काफी उंचे और ठंडे इलाके में इन पक्षियों का जीवित रहना हैरानी की बात है और मौजूदा समय में भी अमर कबूतरों को देखा गया ळें पवित्र गुफाः लिद्दर वादी के दूर संकरे क्षेत्र में पवित्र अमरनाथ गुफा 3,888 मीटर पर है। पहलगाम से अमरनाथ गुफा का रास्ता 46 किलोमीटर और बालटाल से 14 किलोमीटर की दूरी पर है। असल में यात्रा की शुभारंभ श्रीनगर से है लेकिन अधिकतर चंदनवाड़ी से यात्रा शुरू करते हैं और पांच दिन में अमरनाथ गुफा में बर्फानी बाबा के दर्शन कर लौट आते हैं; श्रीनगर से पहलगाम 96 किलोमीटर की दूरी पर है। अमरनाथधाम देश के बड़े हिंदू धामों में से एक माना जाता है। पवित्र गुफा भगवान शिव का निवास है। परम तत्व के संरक्षक, नाशक माने जाने वाले भगवान शिव गुफा में बर्फ के लिंग स्वरूप में विद्यमान हैं। प्राकृतिक रूप से बनने वाले यह हिम शिवलिंग चंद्रमा के अनुरूप घटता बढता है।

पवित्र गुफा की खोजः पवित्र गुफा की मौजूदगी का प्रमाण पुराणों में भी मिलता है। लेकिन आमतौर पर गुफा की पुनः खोज संबंधी

कहानी के मुताबिक पवित्र गुफा की खोज गडरिए बूटा मलिक ने की थी। कहानी के मुताबिक एक साधू ने बूटा मलिक को कोयले से भरा थैला दिया। जब बूटा मलिक अपने घर पहुंचा और थैले को खोला तो हैरान रह गया कि थैला सोने के सिक्कों से भरा था। सोने के सिक्के देख कर उसकी खुशी का ठिकाना नहीं रहा। वह साधू का धन्यवाद करने के लिए दौड़ा। लेकिन साधू कहीं अदृश्य हो गया था। इसी खोज में उसने पवित्र गुफा को खोज निकाला जहां हिम शिवलिंग बना हुआ था। उसने अपनी इस खोज के बारे में ग्रामीणों को बताया। उसके बाद यह स्थान पवित्र धार्मिकस्थल बन गया।

अनंत्ता शिवः पौराणिक महाकाव्य पवित्र गुफा की और कहानियां भी कहते हैं। कशमीर वादी जल में समायी हुई थी। उस समय यहां पर बहुत बड़ी झील थी। कष्यप ऋषि ने कई नदियों, नालों के माध्यम से इस जल को निकाल दिया। इन कहानियों के मुताबिक भृगु ऋषि अपने हिमालय के प्रवास के दौरान यहां पर आए। उन्होंने ही सबसे पहले इस गुफा में हिम शिवलिंग के दर्शन किए। जब लोगों ने हिम शिवलिंग के बारे में सुना तो उनके लिए अमरनाथ गुफा भगवान शिव का निवास था जो यात्रा का केंद्र बना।

तब से लेकर लाखों की तादाद में श्रद्धालु कठिन चढ़ाई को पार कर यात्रा के माध्यम से आंतरिक परमानंद प्राप्त करते हैं। श्रद्धालु अमरनाथ गुफा के लिए श्रावण मास ;जुलाई–अगस्त में चढ़ाई चढ़ कर इस अदभुत तीर्थस्थल का दर्शन करते हैं जहां भगवान शिव की प्रतिमा हिम शिवलिंग के रूप में विद्यमान है। प्राकृतिक रूप से बने बर्फ का शिवलिंग पत्थर की तरह दिखता है। ऐसी मान्यता है कि यह हिम शिवलिंग चंद्रमा की गति के मुताबिक घटता और बढ़ता है। इसके साथ ही मनभावन दो और हिमलिंग है जिन्हें माता पार्वती और उनके पुत्र भगवान गणेश का रूप माना गया है।

सार्वजनिक हित संदेश

यात्रियों के लिए बाते जिन पर अमल करना आवश्यक है !

- यात्री अपने साथ पर्याप्त ऊनी कपड़े लाए क्योंकि तापमान अचानक 5 डिग्री सैल्सियस तक गिर सकता है।
- यात्री अपने पास छाता, विंडशीटर, रेनकोट, वाटरप्रूफ जूते अवश्य लाए क्योकि यात्रा के ईलाके में मौसम अनाचक खराब हो सकता है।
- यात्री अपने कपड़े और खाने-पीने वाले पदार्थ को गीले होने से बचानें के लिए उनें वाटरप्रूफ बैग में रखें।
- पवित्र गुफा में दर्शनो के लिए प्रस्थान करने वाली तिथि पर दर्शनों के लिए जा रहे किसी दूसरे यात्री का नाम व उसका पता, मोबाईल नम्बर लिखा नोट अपनी जेब में रखे ताकि किसी आपातकालीन स्थिति में उससे सम्पर्क किया जा सके।

- यात्री अपने साथ पहचान पत्र व ड्राइविंग लाइसैंस और यात्रा परमिट अपने पास रखें।

- यात्री सामान उठानें पिट्ठूवालों व घोड़ेवालों के साथ हमेशा एक समूह में यात्रा करें।

- यात्री इस बात को सुनिश्चित करे कि समूह में चल रहे सभी लोग नजरों के सामनें रहे नहीं ताकि कोई यात्री समूह से बिछड़ न जाए।

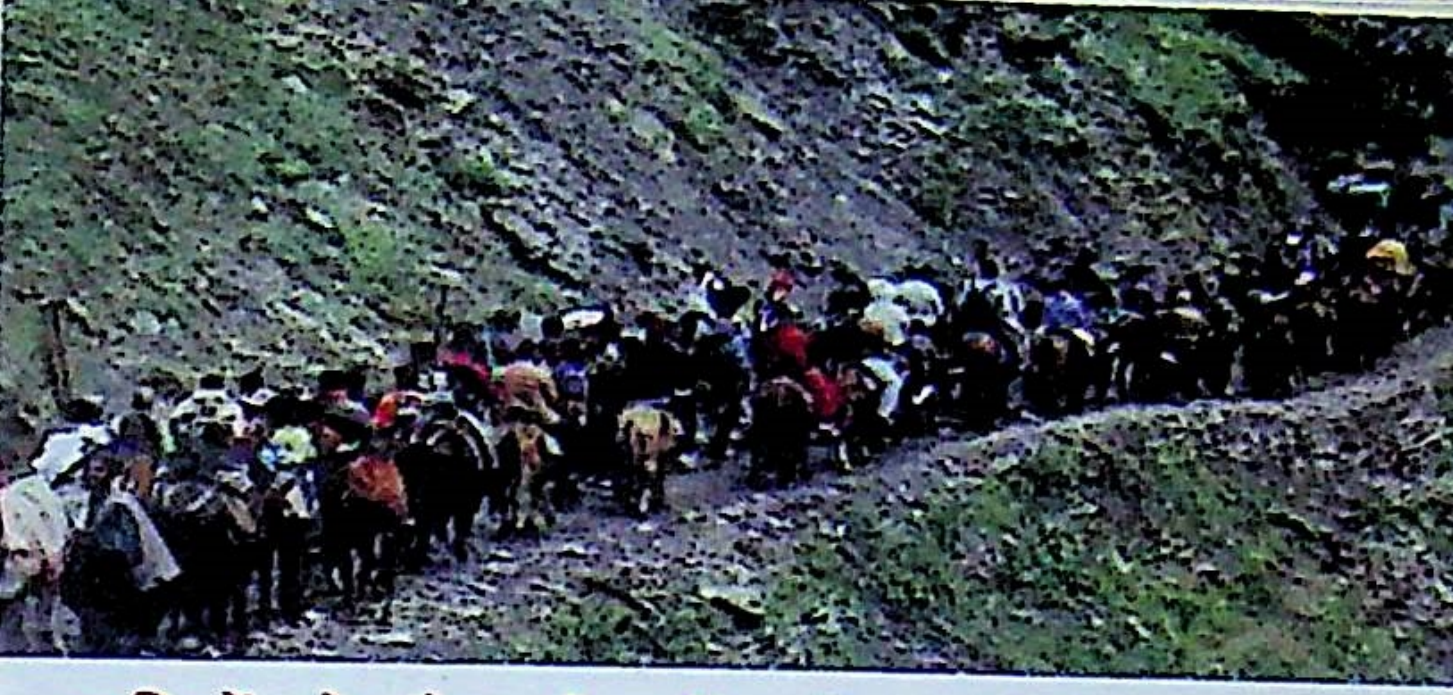
- वापिस लौटते समय, समूह के सभी यात्री एक साथ आधार कैम्प छोड़ें।

- समूह के किसी सदस्य के लापता होने की सूरत में पुलिस से तुरन्त सहायता मागें व लापता होने दी घोषणा लाउडस्पीकर से करवायें।

- यात्री अपने साथ यात्रा कर रहे दूसरे यात्रियों की सहायता करें।

- यात्रा प्रशासन द्वारा समय समय पर जारी किये गये निर्देषों का यात्री पालन करें।

- पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि, और आकाश भगवान शिव के अभिन्न अंग हैं। इस लिए पर्यावरण का सम्मान करें और ऐसा कुछ भी न करें जिससे यात्रा वाले इलाके में प्रदूषण फैले।



यात्रियों को कौन सी बातें नही करनी है !

- महिलायें यात्रा करते समय साड़ी न पहने। महिलायें सलवार-कमीज, पैन्ट- शर्ट, या ट्रैक सूट पहन कर यात्रा करे।

- 6 सप्ताह से अधिक समय से गर्भवती महिलायों को यात्रा करने की अनुमति नही दी जाएगी।

- 13 वर्ष की आयु से छोटे बच्चे और 75 साल से बड़ी उम्र के वृद्ध व्यक्तियों को यात्रा की अनुमति नही दी जाए गी।

- चेतावनी नोटिस लगे हुए स्थान पर यात्री न रुके।

- यात्री चप्पल पहन कर यात्रा न करे क्योकि यात्रा वाले रस्ते में खड़ी चढ़ाई या खड़ी उतराई वाले क्षेत्र है। यात्री ट्रैकिंग जूते पहन कर यात्रा करें।

- यात्री अपने रास्ते पर ही यात्रा करें और किसी छोटे व वैकल्पिक रास्ते(शार्टकट रास्ते) से न जाए क्योंकि ऐसा करना उनके लिए खतरनाक हो सकता है।

- खाली पेट यात्रा न करें। ऐसा करने से गंभीर स्वास्थय समस्या उत्प्न्न हो सकती है।

- ऐसा कुछ भी न करे जिससे यात्रा क्षेत्र में पर्यावरण संतुलन बिगड़े या प्रदूषण पैदा हो ।

स्वास्थ्य परामर्श

श्री अमरनाथ जी की पवित्र गुफा की तीर्थयात्रा दौरान 14000 फीट की ऊंचाई ट्रैकिंग शामिल है।

यात्री को हाई आल्टीट्यूड सिकनैस्स हो सकता है जिसके निम्नलिखित लक्षण है- भूख न लगना, उल्टी, थकान, कमजोरी, चक्कर आना, और नींद में कठिनाई, दृश्य हानि, मूत्राशय मे खराबी, [bowl Dysfunction] शरीर के एक हिस्से पर लकवा,, - हाई आल्टीट्यूड सिकनैस्स का समय पर इलाज नही होने पर कुछ ही घंटों में घातक हो सकती है।

हाई आल्टीट्यूड सिकनैस्स से बचाव

1. यात्रा के लिए अपने शरीर को चुस्त- दरुस्त बनायें। यात्रा शुरु करने से एक महीने पहले यात्री हर दिन 4-5 किलोमीटर सुबह व शाम सैर करें।

2. शरीर में आक्सीजन की कार्यकुशलता को बढाने के लिए योगा और गहरे सांस लेने वाला व्यायाम विशेष तौर पर प्राणायाम करें।

3. यात्रा करने से पहले डाक्टर से जांच करवाएं

4. अपने आप को जलवायु के अभ्यस्त बनाए – यात्रा के दौरान थोड़ा–थोड़ा विश्राम करें।

5. अपनी सामान्य शरीरिक क्षमता से ज्यादा काम न करें।

6. कोई दवाई लेने से पहले डाक्टर से परामर्श जरूर लें।

7. शरीर में पानी की कमी और सिरदर्द से बचाव के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीए– हर रोज तकरीबन 5 लीटर।

8. श्राइन बोर्ड द्वारा website: Shriamarnathjishrine·com पर उपलब्ध खाने पीने वाले खाद्यपर्दार्थों की सूची के अनुसार ही खाएं।

9. पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाईड्रेटस का सेवन करे ताकि थकान को दूर करने और शरीर में शूगर के स्तर में कमी से बचाने के बचाव किया जा सके।

10.अपने साथ वहनीय आकसीजन सिलैण्डर लाए क्योकि इससे सांस लेने में कठिनाई होने पर सहायता होगी।

11.हाई आल्टीट्यूड सिकनैस के लक्षण नजर आने पर तुरन्त कम उंचाई वाले स्थान पर चले जाए।

उच्च ऊंचाई संबंधी बीमारी की रोकथाम के लिए क्या न करें:

1. High Altitude illness के लक्षणों की उपेक्षा न करें

2. शराब , कैफीनयुक्त पेय पदार्थ या धूम्रपान न करें।

3. हाई आल्टीट्यूड सिकनैस होने पर आगे की यात्रा न करे और नीचे उतर आए और अपने आप जलवायु का अभ्यस्त करें।

4. किसी बीमार यात्री की बातों पर ध्यान न दें।

Proud to serve you
in forests ...

Important Telephone Numbers

Important Telephone Numbers

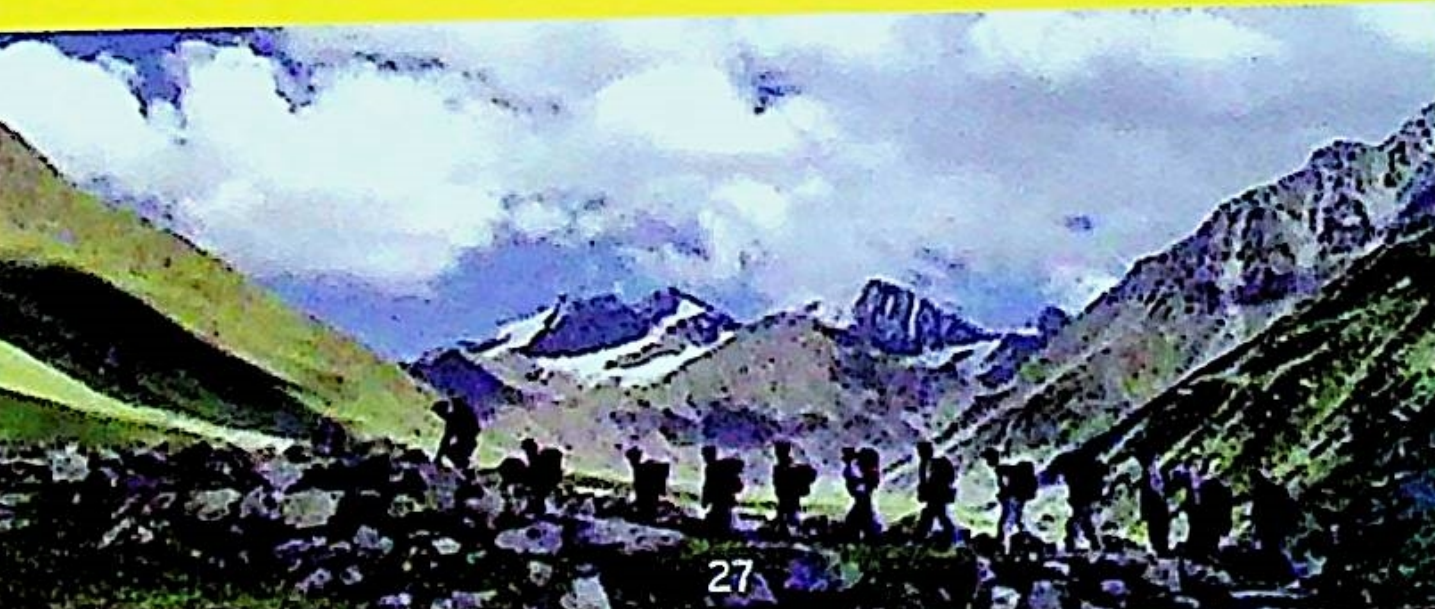
S.No	Name of Officer with designation S/Shri	Phone No.		
		Office	Residence	Mobile/Email
1	Mohammad Iqbal Khanday, IAS Chief Secretary, J&K	0194-2506033 2506233	0194- 2483211	9419000964 CS-jandk@nic.in
SASB				
1	P.K.Tripathi, IAS Chief Executive Officer, SASB	0194-2500909	0194- 2501900	ceo@shriamarnathjishrine.com
2	Jitendra Kumar Singh, IAS Addl.Chief Executive Officer, SASB	0194-2501821	NA	9596865555 theadceosasb@gmail.com
3	Vishesh Mahajan, KAS Private Secretary to Hon'ble Governor	0194-2501313 0194-2500282	NA	9419108597
4	Maj Shantind Dhingra, ADC to Hon'ble Governor , J&K	0194-2501500 0194-2501703	NA	9419000952
5	Maj Vaibhav Singh, ADC to Hon'ble Governor , J&K	0194-2501500 0194-2501703	NA	9419000951
6	Pankaj Kumar Anand, KAS Dy.Chief Executive Officer,SASB	0194-2501821	NA	9419159337
7	Parshotam Kumar, KAS (Retd) Dy.Chief Executive Officer,SASB	0194-2501679	NA	9419103733 Sasbjk2001@gmail.com
8	Verinder slathia,KAS (Retd) Dy.Chief Executive Officer,SASB	0194-2501679	NA	9419160414 Sasbjk2001@gmail.com
9	R.K.Pandita General Manager (works), SASB	0194-2468250	NA	9419216479
10	Subash Chander Thukral, Dy.General Manager (works), SASB	0194-2468250	NA	9419132148
11	Shiban Krishan Koul, Dy.General Manager (works), SASB	0194-2468250	0194- 2465471	9419006556
Civil Administration				
12	Raj Kumar Goyal, IAS Principal Secretary (Home)	0194-2506068 /0194- 2506048	NA	9797003331 Home-jk@nic.in
13	Dr.Pawan Kotwal, IAS Divisional Commissioner,Jammu	0191-2478991 /2478999	0191- 2435566	9419180904 Divcomjmu-jk@nic.in divcomjammu@gmail.com
14	Asgar Hassan Samoon, IAS Divisional Commissioner Kashmir, Srinagar	0194-2455357 /2452643	NA	9419015150 divcomk@gmail.com
15	Ajay Singh Jamwal, IAS Deputy Commissioner, Kathua	01922-237667	NA	9419150380 dckathuajk@gmail.com
16	Ms.Sheetal Nanda, IAS Deputy Commissioner, Samba	01923-241143	01923- 241140	9419661447 jksam@nic.in
17	Simrandeep Singh, IAS	0191-2544366	NA	9419257870

S.No	Name of Officer with designation S/Shri	Phone No.		
		Office	Residence	Mobile/Email
	Deputy Commissioner, Jammu	/2546223		dcofficejammu@gmail.com
18	Shahid Iqbal Choudhary, IAS Deputy Commissioner, Udhampur	01992-270212 /271845	NA	9419880000 udhampur@nic.in
19	Farooq Ahmad Shah, KAS Deputy Commissioner, Ramban	01998-266789	01998- 266788	9419170752 dcramban-jk@nic.in dcofficeramban@gmail.com
20	Bashir Ahmad Khan, KAS Deputy Commissioner, Anantnag	01932-222337 /223164	01932- 222498/ 222335	9419041892 anantnag@nic.in
21	Farooq Ahmad Lone, IAS Deputy Commissioner, Srinagar	0194-2452182	0194- 2501322	9419008004 dcsgr-jk@nic.in
22	Showkat Aijaz Bhat, KAS Deputy Commissioner, Ganderbal	0194-2416142	0194- 2416188	9419453888 ganderbal@nic.in
Police				
23	K.Rajendra Kumar, IPS DGP, J&K	0194-2443011 /2443012	0194- 2482283/ 2501418	9419000929 phqjk@nic.in
24	Danesh Rana, IPS IGP, Jammu	0191-2544332	0191- 245949	9419176123 Igjammu-jk@nic.in
25	A.G.Mir, IPS IGP,CID, J&K	0194-2452165 0194-2452723	0194- 2310141	9419051944 adgpcidjk@gmail.com
26	S.J.M.Gillani, IPS IGP, Kashmir, Srinagar	0194-2458735	NA	9419275100 igpkmr@gmail.com
27	Ghulam Hassan Bhat, IPS DIG (Central) Kashmir, Srinagar	0194-2455064	NA	9419002288 digckr@gmail.com
28	Nitesh Kumar, IPS DIG (South) Kashmir	01932-222661	01932- 222467	9622001000 digskrang@gmail.com
29	Shakoor Wani, DIG, Jammu (Kathua ,Samba Range)	0191-2546750	NA	9419003248 rphqjammu@yahoo.com
30	Nisar Ahmad , IPS DIG Batote (Doda,Ramban,Kishtwar Range)	01998-244363	01998- 244353	9419134353 Rphqbatote7@gmail.com
31	Surinder Gupta ,IPS DIG Udhampur (Udhampur,Reasi Range)	01992-243666 /243777	01992- 272007	9419134352 digudh-jk@nic.in
32	Ms.Neeva Jain, IPS SSP ,Kathua	01922-234010	01922- 234011	9419104801 Sspkathua-jk@nic.in
33	Joginder Singh,KPS SSP, Samba	01923-246100	0191- 246132	9419010420 Sspsamba-jk@nic.in
34	Rajiv Pandey, IPS Addl. SP, Jammu	0191-2561578	NA	9419909333 Sspjammu-jk@nic.in
35	Mohd Suleman Choudhary,IPS SSP Udjampur	01992-270210	01992- 270202	9419213954 Sspudh-jk@nic.in
36	Randeep Kumar,KPS SSP Ramban	01998-266648	01998- 266667	9419235829 Spramban-jk@nic.in
37	Sanjay Kotwal, KPS SSP (Traffic), National Highway	01998-266686	NA	8803516167 ssptrafficnhw@gmail.com

S.No	Name of Officer with designation S/Shri	Phone No.		
		Office	Residence	Mobile/Email
38	Abdul Jabbar,IPS SP, Anantnag	01932-222271	01932-222411	9596777666 Sspang.jk@gmail.com
39	Amit Kumar, IPS SSP, Srinagra	0194-2455047	NA	9419199979 Sspsrinagar-jk@nic.in
40	Imtiyaz Ismail, IPS SP Ganderbal	0194-2416443	0194-2416444	9419092218 9622442218 Sspganderbal-jk@nic.in
Army Air Force				
41	Lt.Gen Subrata Saha, YSM,VSM GOC,Hqrs.15 Corp C/O 56 APO	0194-2701074	NA	9419080487
42	Maj Gen Arvind Duta,VSM General Officer Commanding, Hqrs, Victor Fotce C/O 6 APO	01933-247277 (Helpline)	NA	9419011277
43	COI,Prashant Halgeri COI GS, CIF (Victor) C/O 56 APO	436022-2403	NA	8886775566
44	Air Commodore Manoj Marathe, VM,Air Officer Commanding Air Force Station, Srinagar	0194-2305028	NA	9419097070
CRPF				
45	R.C.Tayal,IPS Special DG,CRPF, J&K	0191-2593015 0191-2593093	NA	9419256889
46	Kuldip Dhar IG CRPF,Jammu	0191-2597701 0191-2597702	NA	9419221240
47	Atul Karwal, IPS IG,CRPF,Kashmir (Baltal Sector)	0194-2461280 2461279	NA	9419000783
48	Nalin Prabhat, IG,CRPF, (OPS) Kashmir (Pahalgam Sector)	01933-224314 01933-224205	NA	9419217742
49	Kamal Kant Shrama, DIG CRPF,Srinagar	0194-2500040 0194-2500140	NA	9419000790
BSF				
50	Dr. Jagat Singh, IG,BSF,Kashmir	0194-2303124	NA	9419012600
51	Rakesh Sharma, IG, BSF, Jammu	0191-2580542	NA	9419217286
52	Rajendra Pandey, DIG,BSF (OPS), Kashmir	0194-2303104	NA	9419406485

MOBILE NUMBERS OF CAMP DIRECTORS/ ADDL. CAMP DIRECTORS & OTHER OFFICERS SHRI AMARNATHJI YATRA 2015

S.No	Name of Camp Directors / Addl. Directors	Phone No.		
		Office	Residence	Mobile/Email
Baltal				
53	Pankaj Magotra, Deputy Commissioner, Commercial Taxes (Appeals),Jammu (Camp Director)	NA	NA	9419000953
54	Jugal Kishore Anand, Secretary,JDA (Addl.Camp Director)	NA	NA	9419184330
55	Pardeep Kumar, Dy.Sp,JKAP 6th Bn (Camp Director)	NA	NA	9419699624
56	Garu Ram, Dy.SP,IRP 9th Bn (Addl. Camp Director)	NA	NA	9419144244
Domel				
57	Kalyan Singh, Deputy Commissioner Commercial Taxes (Jadicial) (Camp Director)	NA	NA	9419169216
58	Sachit Mahajan Dy.SP,IRP 19th Bn (Addl Camp Director)	NA	NA	9797301200 9419015902



S.No	Name of Camp Directors / Addl. Directors	Phone No.		
		Office	Residence	Mobile/Email
Neelgrath				
59	Devinder Pal, Collector Land Acquisition, Defence Rajouri (Camp Director)	NA	NA	9419115796
60	Parul Bhardwaj, Dy.SP,IRP 6th Bn. (Addl Camp Director)	NA	NA	9419265841 9419015906
Sangam				
61	Kapil Sharma, Addl.Deputy Commissioner.Jammu (Camp Director)	NA	NA	9419192205
62	Aman Kumar, Dy.SP,IRP 10th Bn. (Addl.Camp Director)	NA	NA	9419963612
63	B.D.Mengi,SP (Retd) (Director Holy Cave Shrine Area)	NA	NA	9419300327
64	Surat singh, Programme Officer,ICDS Project, Doda (Camp Director)	NA	NA	9419364549
65	Naresh Kumar, Addl. Secretary to Govt.PDD (Addl.Camp Director)	NA	NA	9419146662
66	Ravinder Singh, Dy.SP, IR 5th Bn. (Addl. Camp Director)	NA	NA	9419160024
67	Sunny Gupta, Dy.SP, IR 11th Bn.	NA	NA	9419933087
Panjtarni				
68	Raman Kumar Kesar, Under orders of posting as Dy. Chief Electoral Officer and Ex-Officio Addl. Secretary, Election Deptt. (Camp Director)	NA	NA	9419157901
69	Vivek Puri, Collector Land Acquisition, Ravi Tawi Irrigation Complex,Jammu/ Kathua (Addl. Camp Director)	NA	NA	9419150193

S.No	Name of Camp Directors / Addl. Directors	Phone No.		
		Office	Residence	Mobile/Email
70	Sahil Sharma, Dy.SP , JKAP 5th Bn. (Addl.Camp Director)	NA	NA	9697016242 9419015908
71	Nikhil Gogna, Dy.SP , IRP 14th Bn. (Addl.Camp Director)	NA	NA	9419284325
Sheshnag				
72	Kishori Lal, CEO, Tourism Dev. Authority, Kishtwar (Camp Director)	NA	NA	9419154761
73	Davinder Singh Bandal, Dy.SP, IRP 1st Bn. (Addl.Camp Director)	NA	NA	9622640198
Chandanwari				
74	Rajinder Kumar Sharma, Addl. Secretary to Govt. Labour & Employment Deptt. (Camp Director)	NA	NA	9419210170
75	Kosheen Koul, DY.SP, JKAP 7th Bn. (Addl.Camp Director)	NA	NA	9622093806 9419015904
Nunwan				
76	Rahul Sharma, Member, J&K Service Selection Board (Camp Director)	NA	NA	9419153579
77	Pankaj Soodan, Dy.SP, JKAP 8th Bn. (Addl.Camp Director)	NA	NA	9419091666

Jammu & Kashmir Bank

A regional bank with global standards

We are

- A regional bank in origin; national in terms of presence; international in quality of operations
- The only Private sector bank despite government holding 53% of equity
- Rated Crisil A1 + - very strong degree of safety - one third of the bank equity shares lie with the best FIIs

We have

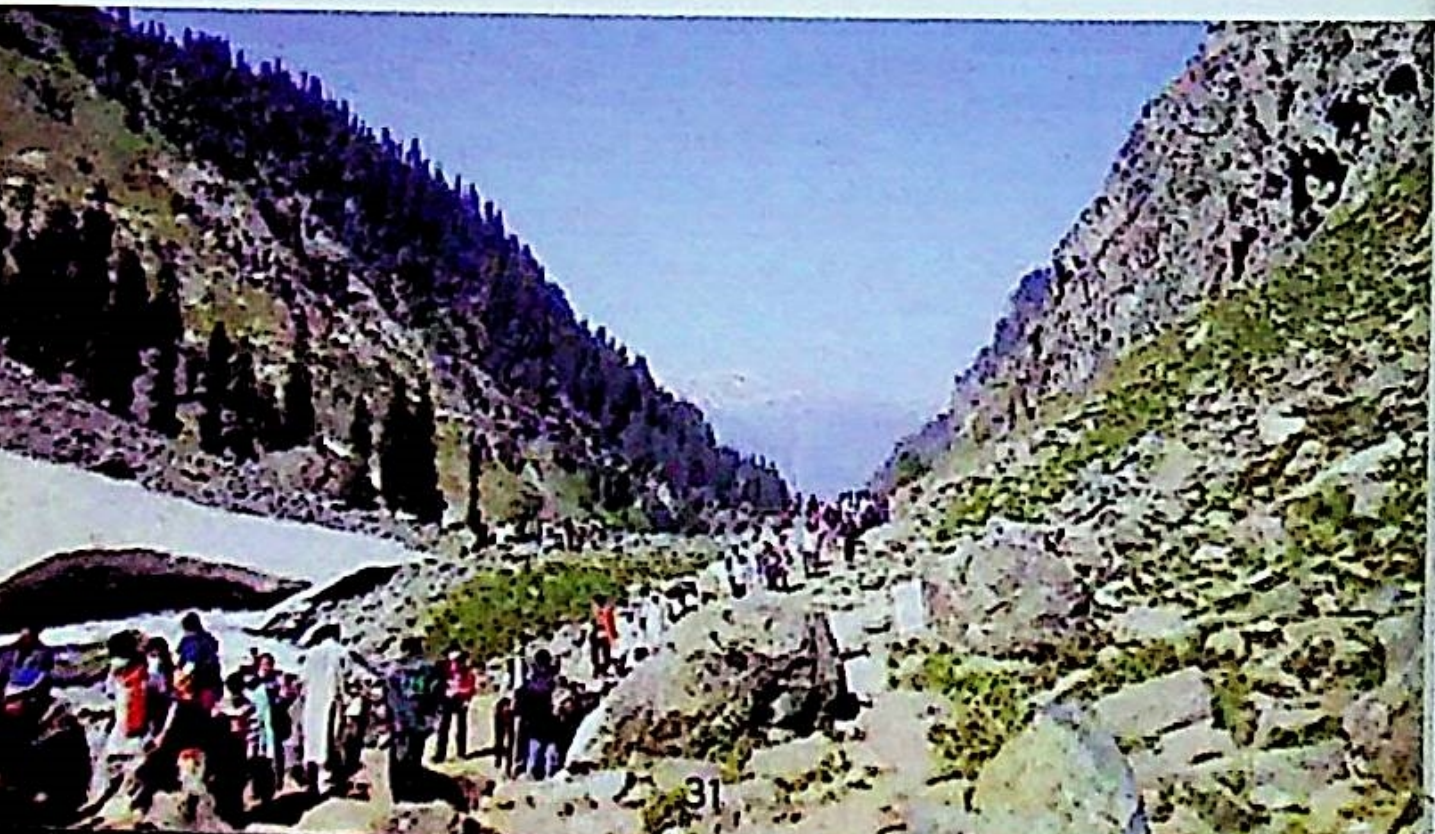
- A total business of more than Rs. 115720.46 Crore.
- A branch network of 777 and ATM network of 800 spread across India.

We Believe

- Our mission as a corporate is to use its core competence to serve and empower the people in general and entrepreneurs in particular. The bank identifies empowerment as a process of enhancing the capacity of individuals or groups to make choices and to transform those choices into desired actions and outcomes. At the heart of this mission lies the simple proposition of being a socially relevant bank.

We provide

- A wide and varied range of products and services catering to every segment of society. Apart from more than sixty products in our basket, we provide the following services;



Support Services

- Mobile Banking
- Anywhere Banking
- Internet Banking
- SMS Banking
- ATM Services
- Debit Cards
- Credit Cards
- Merchant Acquiring
- Payment Gateway

Depository Services

- Demat Account
- Other Services

Third Party Services

- Mutual Funds
- Insurance Services - Life & Non Life
- Money Transfer Service Scheme (MTSS)

Fund Transfer Services

- Real Time Gross Settlement (RTGS)
- National Electronic Fund Transfer (NEFT)
- National Automatic Clearing House (NACH)
- Electronic Clearing Service (ECS)

WE PUT PEOPLE BEFORE PROFITS

Our Corporate Social Responsibility (CSR) is aligned with our vision statement of empowering people through servant leadership. It recognises obligations towards society and aims at maximising both business and social performance.

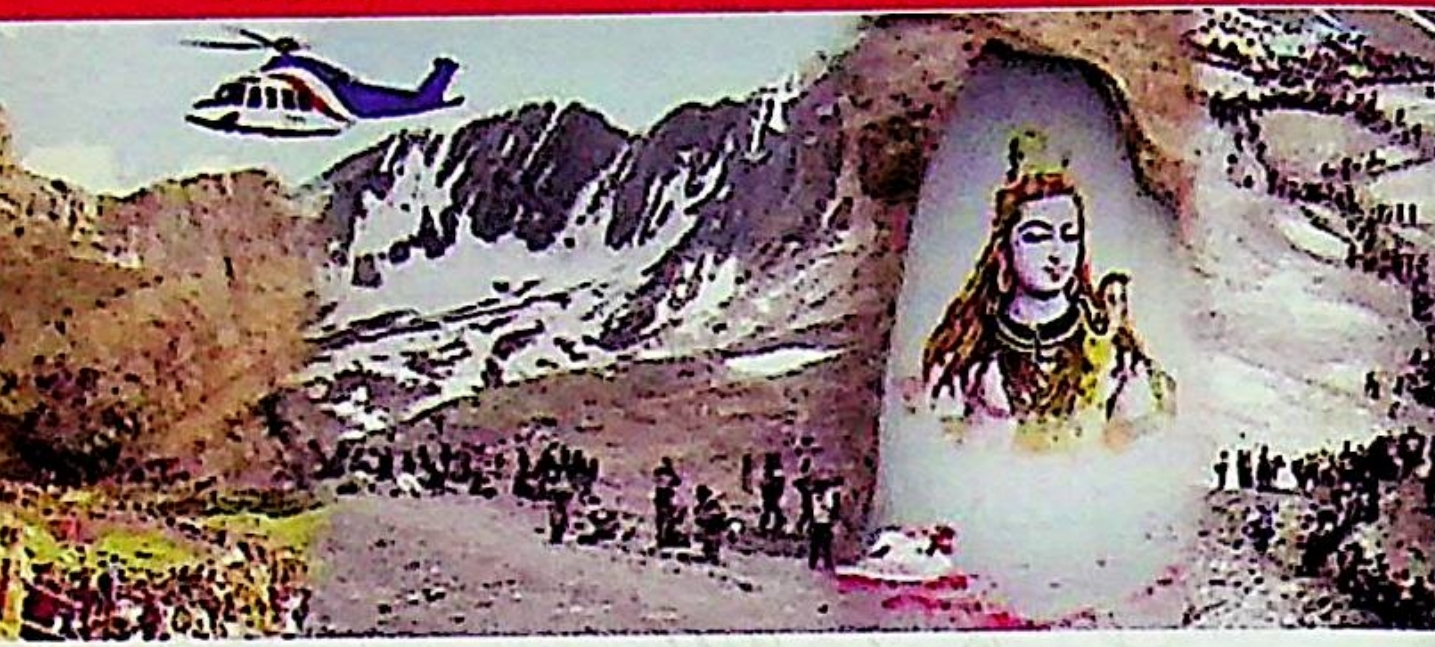
Some CSR Initiatives taken by the Bank

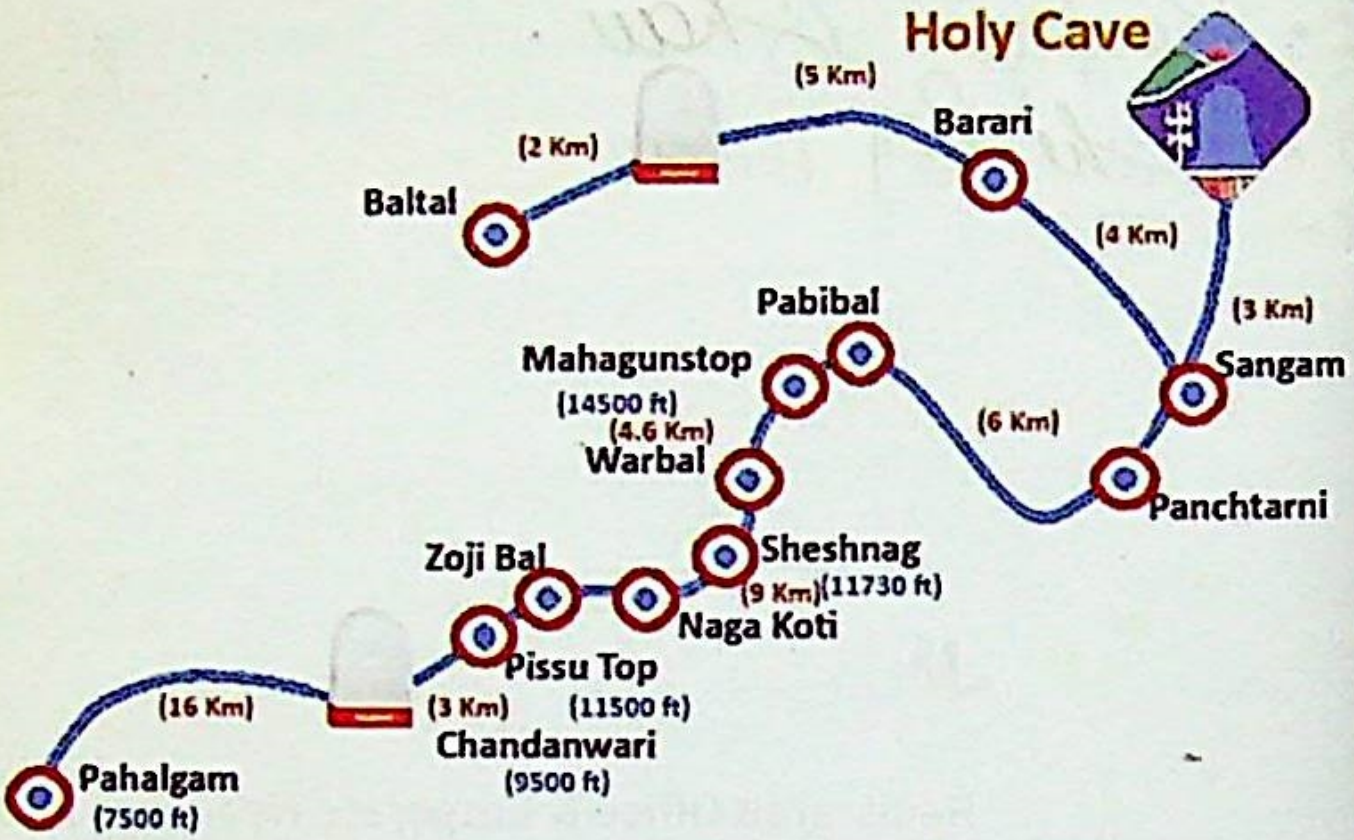
- Established computer labs in several schools of remote and backward areas.
- Sponsored education and rehabilitation of differently abled children coming from ecomonically weak backgrounds.
- Participated in the programmes with reputed NGO's meant for rehabilitation of various slum dwellers and other initiatives outside J&K to empower the poor people.
- Distributed 1000 tents among earthquake affected victims of Chenab Valley.

- Organized a medical camp in association with Medanta at Jammu. Around 5000 patients from across Jammu, especially rural areas benefited from the camp. The idea was to bring super-specialist doctors at the doorsteps of those who could not afford the luxury of visiting metro cities for specialized treatment.

1. Rakesh Bhau,
2. Rajni Bhau.
3. Rishi Raj Bhau
4.

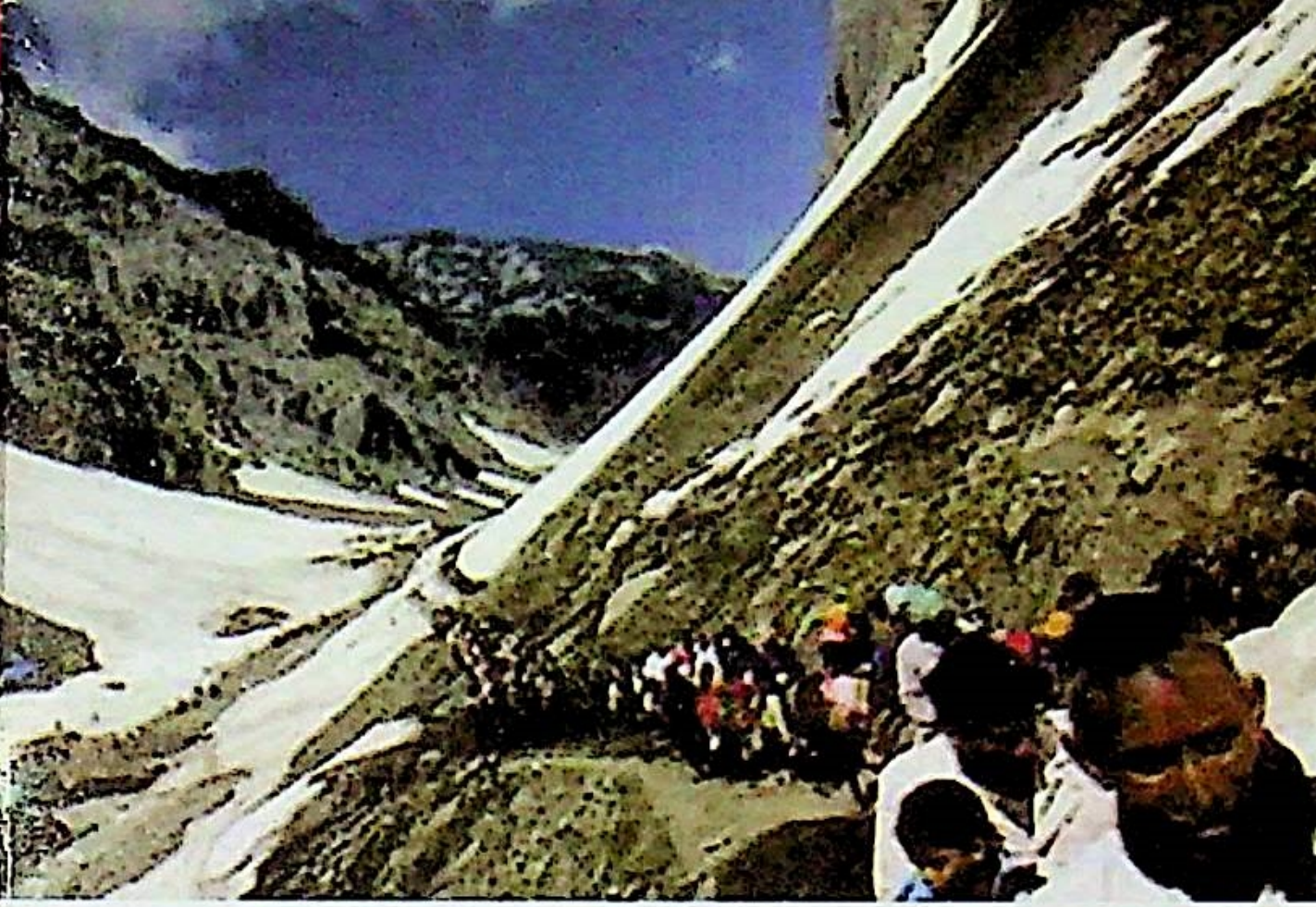
A ROUTE MAP TO HOLY CAVE





Shri Amarnathji Shrine Board
Jammu and Kashmir

J&K Bank
Serving To Empower



J&K Bank

Serving To Empower

Registered Office & Corporate Headquarters
Jammu and Kashmir Bank
M A Road, Srinagar 190 001
Jammu & Kashmir
Phone: (+91- 0194) 2481930 -2481935
Website: www.jkbank.net

Our focus
is to make ambitions
take wings.

Wings that create jobs for millions besides creating wealth for our ambitious customers!

J&K Bank
Serving To Empower